

La artritis en los Estados Unidos

¡Es momento de actuar!

Todos conocen a alguien que tiene artritis. Es una de las principales causas de discapacidad y provoca dolor, rigidez e inflamación de las articulaciones, pero no es una parte normal del envejecimiento. Los tipos más comunes son artrosis, artritis reumatoide, gota, lupus y fibromialgia. La artritis cuesta al menos 81 000 millones de dólares en gastos médicos directos cada año.

A muchos adultos que tienen artritis se les recetan medicamentos a base de opioides, aunque hay otras opciones más seguras para tratar el dolor.

La actividad física puede disminuir el dolor y mejorar el funcionamiento en alrededor de un 40 %, y puede reducir los costos de atención médica.

Aun así, 1 de cada 3 adultos que tienen artritis no hace actividad física.

Los adultos que tienen artritis también pueden reducir sus síntomas al participar en programas educativos sobre el manejo de enfermedades.

Solo 1 de cada 10 ha participado en estos programas. Es mucho más probable que los adultos que tienen artritis asistan a un programa educativo si se los recomienda un proveedor de atención médica.

Los proveedores de atención médica pueden:

- Alentar a los pacientes que tienen artritis a que hagan actividad física y a esforzarse para lograr un peso más saludable con el fin de aliviar el dolor en las articulaciones.
- Recomendar a los pacientes que participen en programas educativos con resultados comprobados sobre cómo manejar su afección.
- Preguntar a los pacientes sobre cualquier tipo de depresión o ansiedad y ofrecer atención, tratamiento e información sobre servicios disponibles.
- Consultar las directrices del Colegio Estadounidense de Reumatología u otras organizaciones profesionales sobre opciones de tratamiento, incluidos los medicamentos. <http://bit.ly/2m80cfb>

¿Quiere saber más? www.cdc.gov/spanish/signosvitales/artritis

1 de cada 4

Aproximadamente 1 de cada 4 adultos (54 millones) en los Estados Unidos tiene artritis.

24 millones

Aproximadamente 24 millones de adultos están limitados en sus actividades debido a la artritis.

Cerca del 40 %

Los adultos con artritis pueden disminuir el dolor y mejorar el funcionamiento en cerca de un 40 % al hacer actividad física.



U.S. Department of
 Health and Human Services
 Centers for Disease
 Control and Prevention

Problema:

La artritis es común y es una amenaza creciente para la salud.



La artritis es común en los adultos.

- Aproximadamente 1 de cada 4 adultos (54 millones) en los Estados Unidos tiene artritis.
- Más de la mitad de los adultos que tienen artritis (32 millones) están en edad laboral (entre 18 y 64 años).

La artritis es discapacitante.

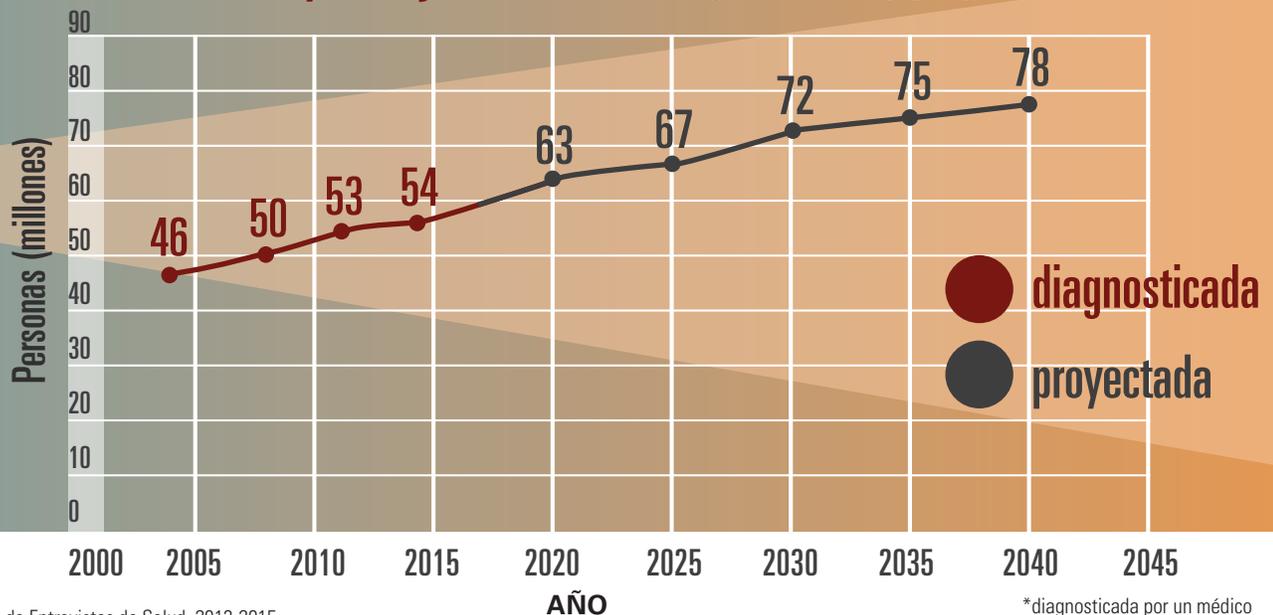
- El porcentaje de adultos que se ven limitados por la artritis ha aumentado en alrededor del 20 % desde el 2002. Las actividades cotidianas de 24 millones de adultos son limitadas por la artritis, entre ellas sostener una taza, levantar una bolsa de compras del mercado o caminar hasta un automóvil.
- Más de 1 de cada 4 adultos que tienen artritis reporta un dolor intenso en las articulaciones.
- Es más de dos veces más probable que los adultos que tienen artritis reporten una lesión relacionada con una caída, si se compara con los adultos que no tienen artritis.
- Los adultos en edad laboral que tienen artritis afrontan tasas de empleo más bajas que los adultos que no tienen artritis.

La artritis hace más difícil el manejo de las enfermedades cardíacas, la diabetes o la obesidad.

- Aproximadamente la mitad de los adultos que tienen enfermedades cardíacas (49 %) o diabetes (47 %) tienen artritis, así como un tercio (31 %) de quienes son obesos.
- Aproximadamente la mitad de los adultos que tienen artritis y también tienen enfermedades cardíacas, diabetes u obesidad, se ven limitados de alguna manera en sus actividades cotidianas debido a la artritis.
- La actividad física ayuda a manejar estas afecciones.
- Un aumento del dolor, el miedo a tener dolor y la falta de conocimientos sobre formas seguras de actividad física pueden hacer más difícil que las personas que tienen artritis hagan actividad física.

Los programas de actividad física pueden reducir los costos anuales de atención médica en alrededor de 1000 dólares por persona.

Los casos de ARTRITIS AUMENTARÁN a medida que la población crezca y envejezca Artritis diagnosticada y proyectada*



Los efectos de la artritis se pueden reducir con la actividad física.



La artritis en la vida cotidiana

- Un tercio de los adultos de más de 45 años que tienen artritis reportan ansiedad o depresión. Aproximadamente 3 de cada 10 encuentran que encorvarse, doblarse o arrodillarse es muy difícil.
- A más del 20 % de los adultos que tienen artritis les resulta muy difícil o no pueden caminar 3 cuadras, como desde un estacionamiento o una estación de metro hasta el trabajo.
- Los afroamericanos y los hispanos que tienen artritis están más limitados en sus actividades debido a esta afección.

El manejo de la artritis

- Los dolores de la artritis no son una parte normal del envejecimiento.
- La actividad física (como caminar, nadar o andar en bicicleta) es buena para las personas con artritis.
- La actividad física puede reducir el dolor y mejorar el funcionamiento.

¿Quiénes tienen artritis?

- Aproximadamente el 23 % de los adultos tiene artritis.
- Casi el 60 % de los adultos que tienen artritis son mujeres.
- Casi el 60 % de las personas que tienen artritis están en edad laboral.

¿Qué se puede hacer?



El gobierno federal hace lo siguiente:

- Apoya a organizaciones nacionales y programas en parques y áreas recreativas locales, centros comunitarios y de adultos mayores, establecimientos de atención médica y sucursales de la YMCA para ayudar a los adultos a manejar mejor la artritis.
- Respalda programas educativos y de actividad física de comprobada eficacia por medio de los departamentos de salud de los estados, agencias de salud y servicios humanos y organizaciones comunitarias.
- Financia servicios proporcionados en el hogar y en la comunidad que ayudan a las personas que tienen artritis y otras enfermedades crónicas a mantener y mejorar su salud e independencia.
- Proporciona kits y materiales con recursos para organizaciones que administran programas comunitarios de actividad física y educativos para quienes tienen enfermedades crónicas.
- Ofrece a médicos de atención primaria cursos, orientación y herramientas para la toma de decisiones, con el fin de respaldar la capacidad de los pacientes de manejar su afección.
- Recolecta datos sobre la artritis en los Estados Unidos y realiza investigación biomédica y sobre prevención para orientar las actividades de salud pública relacionadas con la artritis.

Los proveedores de atención médica pueden:

- Alentar a los pacientes que tienen artritis a que hagan actividad física y a esforzarse para lograr un peso más saludable con el fin de aliviar el dolor en las articulaciones.
- Recomendar a los pacientes que participen en programas educativos con resultados comprobados sobre cómo manejar su afección.
- Preguntar a los pacientes sobre cualquier tipo de depresión o ansiedad y ofrecer atención, tratamiento e información sobre servicios disponibles.
- Consultar las directrices del Colegio Estadounidense de Reumatología u otras organizaciones profesionales sobre opciones de tratamiento, incluidos los medicamentos <http://bit.ly/2m80cfb>

Los adultos que tienen artritis pueden:

- Informarse sobre medidas eficaces para lidiar con el dolor, la fatiga, la ansiedad y la depresión
- Hacer actividad física (por ejemplo, caminar, nadar o andar en bicicleta) para ayudar a mantener y mejorar la fuerza, flexibilidad y resistencia.
- Adoptar hábitos de alimentación saludables y bajar de peso, si fuese necesario.
- Participar en programas educativos para adquirir confianza y aptitudes con respecto al manejo de la artritis.
- Usar los medicamentos de forma correcta bajo la atención de un proveedor de atención médica.

Los funcionarios estatales y los líderes comunitarios pueden:

- Promover programas educativos de actividad física y manejo de enfermedades para adultos con artritis por medio de los departamentos de salud pública, agencias encargadas de parques y recreación, y centros comunitarios y para adultos mayores.
- Respaldar mejoras para que haya más áreas de la comunidad donde se pueda caminar, con el fin de aumentar las oportunidades de hacer actividad física.
- Establecer un sistema para que los proveedores de atención médica y los adultos que tienen artritis puedan encontrar programas comunitarios.
- Realizar campañas comunicacionales para promover la actividad física o los programas educativos..

1-800-CDC-INFO (232-4636)
Línea TTY: 1-888-232-6348
www.cdc.gov/spanish/

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30329
Fecha de publicación: 7 de marzo del 2017